|  |
| --- |
| **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  **«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙФЕДЕРАЦИИ»**  **СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**  **Факультет среднего профессионального образования**  УТВЕРЖДЕНА  На заседании Ученого совета  Протокол №6 от «18» февраля 2020г. |

**РАБОЧАЯ** **ПРОГРАММА** **УЧЕБНОЙ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности – 09.02.07 «Информационные системы и программирование» по программе подготовки специалистов среднего звена

Квалификация выпускника – специалист по информационным система

Форма обучения – очная

|  |
| --- |
|  |

**Год набора - 2021**

**Санкт- Петербург, 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного от 9 декабря 2016 г. № 1552 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчик: Апанасенко Г.В., преподаватель

Рецензент Бурылов В.С., к.э.н., преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 4 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание учебной ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 1. условия реализации учебной дисциплины | 10 |
| 1. контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 13 |

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплины «Физическая культура» является частью основной общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование следующих компетенций:

ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код  ОК | Умения | Знания | |
| ОК 03,  ОК 04,  ОК 06, ОК 07,  ОК 08 | - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | | * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем дисциплины и учебной работы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 160 |
| *Самостоятельная работа* | 8 |
| *Консультации* |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре** |  |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Коды**  **Компетенций, формированию которых способствует**  **элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Введение. Физические способности человека и их развитие** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 03,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 07,  ОК 08 |
| Лекционное занятие: Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).  Физическое самосовершенствование.  Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. |
| **Самостоятельная работа** | **1** |
| Написание реферата на тему «ЗОЖ». |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | |  |  |
| **Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна.**  **Техника высокого и низкого стартов.** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 04,  ОК 06,  ОК 07 |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна | 2 |
| 1. Ознакомление с техникой высокого старта | 2 |
| 1. Ознакомление с техникой низкого старта | 2 |
| 1. Совершенствование выполнения специально-беговых упражнений бегуна. | 2  2 |
| 1. Совершенствование техники с высокого старта |
| 1. Совершенствование техники с низкого старта | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 1 |
| Написание реферата по теме «Легкая атлетика». |
| **Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.** | **Содержание учебного материала** | 12 | **ОК 04,**  **ОК 06,**  **ОК 07** |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Техника бега на короткие и средние дистанции. | 2 |
| 1. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. | 2 |
| 1. Старт и стартовый разгон. | 4 |
| 1. Бег по дистанции, финиширование. | 4 |
| **Самостоятельная работа** | 1 |
| Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. |
| **Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.** | **Содержание учебного материала** | **10** | **ОК 04,**  **ОК 06,**  **ОК 07** |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Техника прыжка в длину с разбега | **2** |
| 1. Ознакомление с техникой прыжка. | **4** |
| 1. Изучение техники прыжка, техники разбега, отталкивания от планки, приземления | **4** |
| **Тема 1.4. Техника эстафетного бега.** | **Содержание учебного материала** | **12** | **ОК 04,**  **ОК 06,**  **ОК 07** |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Техника эстафетного бега. | **2** |
| 1. Ознакомление с техникой эстафетного бега. | **2** |
| 1. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. | **4** |
| 1. Совершенствование техники эстафетного бега. | **4** |
| **Самостоятельная работа** | **2** |
| Посещение спортивных секций по легкой атлетике. |
| **Раздел 2. Гимнастика.** | |  | **2** |
| **Тема 2.1**  **Строевые упражнения** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 04,  ОК 06,  ОК 07 |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Строевые приемы на месте. | **2** |
| 1. Условные обозначения гимнастического зала. | **2** |
| 1. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. | **2** |
| 1. Перестроение из колонны од 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. | **2** |
| 1. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «уступом» и обратно. | **2** |
| 1. Перестроение в обход, остановка группы в движении. 2. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. | **2**  **2** |
| 1. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотами в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. | **2** |
| **Самостоятельная работа** | **1** |
| Написание реферата по теме «гимнастика». |
| **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 03,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 07,  ОК 08 |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Техника «общеразвивающих упражнений».. | **2** |
| 1. Раздельный способ проведения ОРУ. | **2** |
| 1. Основные и промежуточные положения прямых рук. | **2** |
| 1. Основные положения согнутых рук. | **2** |
| 1. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. | **2** |
| **Самостоятельная работа** | **1** |
| Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. |
| **Раздел 3. Волейбол** | |  |  |
| **Тема 3.1.**  **Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 03,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 07,  ОК 08 |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. | **2** |
| 1. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. | **2** |
| 1. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. | **4** |
| 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. | **4** |
|  |
| **Самостоятельная работа** | **1** |
| Посещение спортивной секции по волейболу. |
| **Тема 3.2.**  **Техника верхней и нижней подачи мяча.** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 07,  ОК 08 |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Техника подачи мяча. | **4** |
| 1. Ознакомление с техникой подачи мяча. | **4** |
| 1. Изучение техники подачи мяча. | **4** |
| 1. Совершенствование техники подачи мяча. | **4** |
| **Самостоятельная работа** | **1** |
| Посещение спортивной секции по волейболу. |
| **Раздел 4.Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | |  |
| **Тема 4.1.**  **Техника ведения и передачи мяча.** | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Двусторонняя игра. | **4** |
| 1. Ознакомление с техникой двусторонней игры. | **4** |
| **Тема 4.2.**  **Комбинированные действия.** | **Содержание учебного материала** | **12** |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Изучение комбинационных действий защиты и нападения. | **4** |
| 1. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. | **4** |
| 1. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. | **4** |
| **Тема 4.3.**  **Штрафные броски, двусторонняя игра.** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 07,  ОК 08 |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. | **2** |
| 1. Изучение правил двусторонней игры. | **4** |
| 1. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. | **2** |
| 1. Совершенствование штрафных бросков. | **4** |
| 1. Двусторонняя игра. | **4** |
| **Раздел 5. Общая физическая подготовка.** | |  |  |
| **Тема 5.1.**  **Общая физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **11** | ОК 03,  ОК 04, |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Техника выполнения упражнений силового характера, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | **2** |
| 1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | **2** |
| 1. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений. | **4** |
| 1. Выполнения упражнений на подвижность и координацию. | **3** |
| **Тема 5.2.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **14** | **ОК 03,**  **ОК 04** |
| **В том числе, практических занятий** |
| 1. Воспитание физических качеств и двигательных способностей. | **2** |
| 1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств | **4** |
| 1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития двигательных способностей | **4** |
| 1. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | **4** |
| **Консультации** | | **8** |  |
| **Промежуточная аттестация** | |  |  |
| **Всего** | | **168** |  |

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация дисциплины физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с наличием полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный ) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература, и т.п. ), инвентарь ( секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

**3.2.1 Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. .— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> - ЭБС ЮРАЙТ
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. – Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> - ЭБС ЮРАЙТ
3. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. ***КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Контроль и оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результат обучения (освоения умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки** | **Формы и методы контроля и оценки обучения** |
| Студент должен уметь:   * -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; * -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; * -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; * -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; * -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; * -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; * -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.   Студент должен знать:   * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов.)  Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |